****

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основетребований к результатам освоения основной образовательной программы начального общегообразования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начальногообщего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примернойпрограммевоспитания(одобрена решениемФУМОот02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества ввоспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличенияпродолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющаязакономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, икачественноеобразованиевчастифизическоговоспитания,физическойкультурыдетейдошкольногоиначального возраста определяетобразжизни на многиегоды.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку историческисложившихсясистемфизическоговоспитанияявляютсягимнастика,игры,туризм,спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастическиеупражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий,эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функцииорганизма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которыевыполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией иоцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия;туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий,ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективностькоторых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодолениярасстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий,исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзнойспортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальныхспортивныхрезультатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии сФедеральнымгосударственнымобразовательнымстандартомначальногообщегообразования(далее

— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнениядля формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования,повышенияфизической и умственнойработоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованиемгимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решитьзадачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения дляразвития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастнойпериод начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно изначительноих развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре испорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях инавыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических испортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплексаГТОидругиепредметныерезультатыФГОСНОО,атакже

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания,одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протоколот2 июня2020 года №2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составлениярабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегииобучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»;устанавливаетобязательноепредметноесодержание,предусматриваетраспределениеегопоклассами структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественныехарактеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделами рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметныхсвязей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможностипредмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программыначального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре науровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебныхдействийученика по освоениюучебногосодержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечениивнесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего,основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательноевыполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физическогоразвития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепциимодернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательныхорганизациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы,научныеиметодологическиеподходыкизучениюфизическойкультурывначальнойшколе.

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

Физическаякультура.Культурадвижения.Гимнастика.Регулярныезанятияфизическойкультуройврамкахучебной ивнеурочной деятельности.Основные разделыурока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, уопоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастическихупражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографическиепозиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда длязанятийфизическимиупражнениями.Техникабезопасностипривыполнениифизическихупражнений,проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.Самоконтроль.Строевыекоманды,построение,расчёт.

Физическиеупражнения

Упражненияповидамразминки

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общейразминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техникивыполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полнойстопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шагис продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»),шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне(«конькобежец»).Освоение танцевальных позицийу опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развитияопорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы,развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки заднейповерхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения дляукрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов(«велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения дляразогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышцспиныиувеличенияихэластичности(«рыбка»);упражнениядляразвитиягибкостипозвоночникаиплечевогопояса («мост»)изположениялёжа.

Подводящиеупражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных ипоперечныхшпагатов(«ящерка»).

Упражнениядляразвитиямоторикиикоординациисгимнастическимпредметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой,сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд,назад.Прыжкичерезскакалкувперёд,назад.Игровые заданиясоскакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.Перекатмячапо полу,порукам. Бросокиловлямяча.Игровые заданиясмячом.

Упражнениядляразвитиякоординациииразвитияжизненноважныхнавыковиумений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременнокаждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двухногвперёд,назад, споворотом насорокпятьи девяностоградусоввобестороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».Бег,сочетаемый скруговыми движениями руками.

Игрыиигровыезадания,спортивныеэстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.Спортивныеигры с элементами единоборства.

Организующиекомандыиприёмы

Освоениеуниверсальныхуменийпривыполненииорганизующихкоманд.

ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программначального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовпофизическойкультуре.

ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходеобучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации всоответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственнымиценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессамсамопознания,саморазвитияи социализацииобучающихся.

Личностныерезультатыосвоенияпредмета«Физическаякультура»вначальнойшколеотражаютготовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опытадеятельностина их основе.

Патриотическоевоспитание:

* + ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому инаучному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества,способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд повидам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественныхтенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научныхзнанияхо человеке.

Гражданскоевоспитание:

* + представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательныхзадач,освоениеивыполнениефизическихупражнений,созданиеучебныхпроектов,стремлениек взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовностьоценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых нормс учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержкисверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношениеприобъяснении ошибоки способовихустранения.

Ценностинаучногопознания:

* + знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека вроссийскойкультурно-педагогической традиции;
	+ познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре,необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития ифизическогосовершенствования;
	+ познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы сучебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствамиинформационныхтехнологий;
	+ интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность ксамообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности иуровняобучениявдальнейшем.

Формированиекультурыздоровья:

* + осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственноеотношениекрегулярнымзанятиямфизическойкультурой,втомчислеосвоениюгимнастическихупражненийиплаваниякакважныхжизнеобеспечивающихумений;установканаздоровыйобраз жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физическойкультуройи спортом.

Экологическоевоспитание:

* + экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, егопотребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение ксобственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правилбезопасногоповедениявситуациях,угрожающих здоровьюижизни людей;
	+ экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативнойисоциальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуреотражаютовладениеуниверсальными познавательнымидействиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззренияформы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея,категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основезнаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, иуниверсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которыеобеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлениюучебнойдеятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуреотражаютовладениеуниверсальнымиучебными действиями,втом числе:

1. **Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**,отражающиеметодыпознанияокружающегомира:
	* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределахизученного),применятьизученнуютерминологиювсвоихустныхиписьменныхвысказываниях;
	* выявлятьпризнакиположительноговлияниязанятийфизическойкультуройнаработуорганизма,сохранениеего здоровьяи эмоциональногоблагополучия;
	* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений,плавании;
	* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитиефизическихкачеств;
	* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённымклассификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физическоговоспитания, по преимущественной целевой направленности их использования,преимущественномувоздействиюнаразвитиеотдельныхкачеств(способностей)человека;
	* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыковплавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальнойподготовкиповидуспорта(повыбору),туристическихфизическихупражнений;
	* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений дляутреннейгимнастикисиндивидуальнымдозированиемфизическихупражнений;
	* формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числедля целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии ссенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действоватьдажевситуациях неуспеха;
	* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающимисущественные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и уменияв области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебныхпредметов;
	* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотравидеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе сиспользованиемгимнастических,игровых,спортивных,туристическихфизическихупражнений;
	* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебныхи практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оцениватьобъективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебныхзадач.
2. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способностьобучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения вконкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности вустнойи письменной форме:
	* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения идополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать;выслушиватьразные мнения, учитыватьих вдиалоге;
	* описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучиечеловека;
	* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил привыполнениифизическихдвижений,виграхиигровыхзаданиях,спортивныхэстафетах;
	* организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты,выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общейдеятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществлениедействийдлядостижениярезультата;
	* проявлятьинтерескработетоварищей;вдоброжелательнойформекомментироватьиоценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать принеобходимостипомощь;
	* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задачвыполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной ивнешкольнойфизкультурной деятельности;
	* конструктивноразрешатьконфликтыпосредствомучётаинтересовсторонисотрудничества.
3. **Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**,отражающиеспособностиобучающегося

строитьучебно-познавательнуюдеятельность,учитываявсееёкомпоненты(цель,мотив,прогноз,средства,контроль, оценка):

* + оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятиеутомляемости,улучшениенастроения,уменьшениечастотыпростудныхзаболеваний);
	+ контролироватьсостояниеорганизманаурокахфизическойкультурыивсамостоятельнойповседневнойфизическойдеятельностипопоказателямчастотыпульсаисамочувствия;
	+ предусматриватьвозникновениевозможныхситуаций,опасныхдляздоровьяижизни;
	+ проявлять волевуюсаморегуляцию при планировании и выполнении намеченных плановорганизации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в томчислефизкультурно-спортивной,деятельности;анализироватьсвоиошибки;
	+ осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность сиспользованиемразличныхсредствинформациии коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опытучащихсявфизкультурной деятельности.

Всоставепредметныхрезультатовпоосвоениюобязательногосодержания,установленногоданнойпрограммой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способыдействий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детейвозраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации,преобразованиюи применениювразличных учебныхи новых ситуациях.

Всоставпредметныхрезультатовпоосвоениюобязательногосодержаниявключеныфизическиеупражнения:

* + гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданныхдвижений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия настроение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационнойсложностьювсех движений;
	+ игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений,бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии сизменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм вцелом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить всоответствииспредлагаемойтехникойвыполненияиликонечнымрезультатомзаданияит.п.);
	+ туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодолениепрепятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оцениваетсякомплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния ипрепятствийна местности;
	+ спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственностандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и являетсяпредметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последнейгруппе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп,если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения,спортивныеигровыеупражнения, спортивныетуристические упражнения).

**Предметныерезультаты**отражаютсформированностьуобучающихсяопределённыхумений.

1. Знанияофизическойкультуре:
	* различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм,спорт);
	* формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принциповличной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале ина улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образажизни;
	* знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятийфизическимиупражнениями(вспортивномзале,наспортивнойплощадке,вбассейне);
	* знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельныхзанятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать ираскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничногоразвития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости икоординационныхспособностей;
	* знатьосновныевидыразминки.
2. Способыфизкультурнойдеятельности:

*Самостоятельныезанятияобщеразвивающимииздоровьеформирующимифизическимиупражнениями:*

* + выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя,сидяи приходьбе;упражнениядляразвитиягибкостии координации;
	+ составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утреннейгимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять идемонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать ихзначениясрекомендуемыми длягармоничного развитиязначениями.

*Самостоятельныеразвивающие,подвижныеигрыиспортивныеэстафеты,строевыеупражнения:*

* + участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, сзаданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов;выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристическойдеятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды истроевыеупражнения.
1. Физическоесовершенствование:

*Физкультурно-оздоровительнаядеятельность:*

* + осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательногоаппарата,включаягимнастическийшаг,мягкий бег;
	+ упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация),эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, иразвитиясилы, основаннойна удержании собственноговеса;
	+ осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростныхспособностей,втомчислесиспользованиемгимнастическихпредметов(скакалка,мяч);
	+ осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыкови умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ногепопеременно;прыжкитолчкомс двухногвперёд, назад,споворотом вобестороны;
	+ осваиватьспособыигровойдеятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,формыконтроля** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| Раздел1.**Знанияофизическойкультуре** |
| 1.1. | **Физическаякультура:Гимнастика.Игры.Туризм.Спорт. Важность регулярных занятий физическойкультурой в рамках учебной и внеурочнойдеятельности.Основныеразделыурока.ГТО** | 1 | 0 | 0 | 02.09.2022 | Находить необходимую информацию потемам:Гимнастика.Игры.Туризм.Спорт; | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| 1.2. | **Правила поведения на уроках физическойкультуры. Общие принципы выполненияфизических упражнений. Гимнастический шаг.Гимнастический (мягкий) бег. Основныехореографическиепозиции** | 1 | 0 | 0 | 06.09.2022 | Определятьпонятие:Физическаякультура; | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| 1.3. | **Место для занятий физическими упражнениями.Спортивное оборудование и инвентарь. Одеждадля занятий физическими упражнениями. Техникабезопасности при выполнении физическихупражнений, проведении игр и спортивныхэстафет** | 1 | 0 | 0 | 09.09.2022 | Формулировать общие принципывыполнениягимнастическихупражнений; | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| 1.4. | **Распорядокдня.Личнаягигиена.Основныеправилаличнойгигиены.Закаливание.** | 1 | 0 | 0 | 13.09.2022 | Определятьикраткохарактеризоватьпонятие«Здоровыйобразжизни»; | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| 1.5 | **Строевыекоманды,видыпостроения,расчёта** | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | Формулировать общие принципывыполнениягимнастическихупражнений; | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| Итогопоразделу | 5 |  |
| Раздел2.**Способыфизкультурнойдеятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими издоровьеформирующими физическимиупражнениями** | 1 | 0 | 0 | 20.09.2022 | Отбирать и составлять упражненияосновнойгимнастикидляутреннейзарядкиифизкультминуток; | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игрыиспортивныеэстафеты,строевыеупражнения** | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | Составлятьигровыезадания; | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| 2.3. | **Самоконтроль.Строевыекомандыипостроения** | 1 | 0 | 0 | 27.09.2022 | Различать и самостоятельноорганизовыватьпостроенияпостроевымкомандам:«Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!»,«Вольно!»,«Отставить!»,«Разойдись»,«По-порядкурассчитайсь!»,«Напервый—второйрассчитайсь!»,«Напервый—третийрассчитайсь!»; | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| Итогопоразделу | 3 |  |
| Раздел3.**Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Освоениеупражненийосновнойгимнастики:*** **дляформированияиразвитияопорно-двигательногоаппарата;**
* **дляразвитиякоординации,моторикиижизненноважныхнавыковиумений.**

**Контрольвеличинынагрузкиидыхания** | 26 | 0 | 0 | 04.10.202217.01.2023 | Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнениюупражненийдляформированияиразвитияопорно-двигательногоаппарата;Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнениюупражнений для развития координации,моторикиижизненноважныхнавыковиумений;Освоение универсальных уменийконтролировать величину нагрузки;Освоение универсальных уменийконтролировать дыхание во времявыполнениягимнастическихупражнений; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| 3.2. | **Игрыиигровыезадания** | 16 | 0 | 0 | 20.01.202324.03.2023 | Музыкально-сценические игры. Игровыезадания.Спортивныеэстафетысмячом,соскакалкой; | Текущийконтроль; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| 3.3. | **Организующиекомандыиприемы** | 2 | 0 | 0 | 04.04.202307.04.2023 | Освоениеуниверсальныхуменийпривыполненииорганизующихкоманд:«Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!»,«Вольно!»,«Отставить!», «Разойдись», «Попорядку рассчитайсь!», «На первый—второйрассчитайсь!»,«Напервый—третийрассчитайсь!»; | Текущийконтроль; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| Итогопоразделу | 44 |  |
| Раздел4.**Спортивно-оздоровительнаядеятельность** |
| 4.1. | **Освоениефизическихупражнений** | 14 | 0 | 0 | 11.04.202325.05.2023 | ;Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнениюгимнастическихупражненийдлярастяжкизадней поверхности мышц бедра иформирования выворотности стоп;Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнениюакробатическихупражнений—«велосипед»,«мост»изположениялежа;кувыроквсторону;Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнениюподводящихупражнений—продольныхипоперечных шпагатов («ящерка»),группировка;Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнению спортивныхупражнений (по выбору), в т. ч. через игрыиигровыезадания; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| Итогопоразделу | 14 |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 0 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА

Физическаякультура;1-4класс/ЛяхВ.И.;

Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;Физическаякультура;1класс/МатвеевА.П.;

Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;Физическаякультура;1-2класс/Петрова Т.В.;

Копылов Ю.А.;ПолянскаяН.В.идругие;

Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерноеобщество;

;

«ИздательствоПросвещение»;

;

Физическаякультура;

1-2класс/ПогадаевГ.И.;

ООО«ДРОФА»;АО«ИздательствоПросвещение»;Физическаякультура;1-2класс/Шишкина А.В.;

АлимпиеваО.П.;Брехов Л.В.;Издательство;

;

«Академкнига/Учебник»;

;

Физическая культура;1класс/ЛисицкаяТ.С.;НовиковаЛ.А.;

ООО«ДРОФА»;АО«ИздательствоПросвещение»;

;

;

Введитесвойвариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ

Лях, В, И, Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная про¬граммафизического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И, Лях, А. А. Зданевич. - М. :Про¬свещение,2011.

Лях,В,И,Тестывфизическомвоспитаниишкольников:пособиедляучителя/В.И.Лях.-М.:ООО

«Фирма"ИздательствоACT"»,1998.

Лях,В.И.Мойдруг-физкультура:учебникдляучащихся1-4классовначальнойшколы/В.И.Лях.-М.:Просвещение, 2006.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. - М.:Просвещение,2011. -231с. -(Стандартывторого поколения).

Кофман,Л.Б.Настольнаякнигаучителяфизическойкультуры/Л.Б.Кофман.-М.:Физ¬культураи

спорт,-Л998.

Школьникова,Н.В.Яидунаурок.Книгадляучителяфизическойкультуры.1-6классы/Н.В.Школьникова,М.В.Тарасова.-М.:Издательство «Первоесентября»,2002.

Ковалько,В.И.Поурочныеразработкипофизкультуре.1-4классы/В.И.Ковалько.-М.:Вако,2006.

ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТИИНТЕРНЕТ

Фестивальпедагогическихидей«Открытыйурок».-Режимдоступа:[http://festival.](http://festival/)1september.ru/articles/576894

Учительскийпортал.–Режимдоступа:<http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>Куроку.га.-Режимдоступа:<http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сетьтворческихучителей.-Режимдоступа:http://www.it-n.га/communhies.aspxPedsovet.Su.-Режимдоступа:[http://pedsovet.su](http://pedsovet.su/)

Ргошколу.Яи. - Режим доступа : [http://www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru/) Педсовет.ог$. - Режим доступа :[http://pedsovet.org](http://pedsovet.org/)Российскаяэлектроннаяшкола:https://resh.edu.ru/subject/9/1/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ**

1. Музыкальныйцентр
2. Аудиозаписи
3. Проектор
4. Экран
5. Ноутбук
6. Видеоматериалы

ОБОРУДОВАНИЕДЛЯПРОВЕДЕНИЯПРАКТИЧЕСКИХРАБОТ

1. Козелгимнастический
2. Стенкагимнастическая
3. Скамейкагимнастическаяжесткая(длиной4м)
4. Комплектнавесногооборудования(перекладина,тренировочныебаскетбольныещиты)
5. Мячи:малыйтеннисныймяч,баскетбольные,волейбольные,футбольные.
6. Палкагимнастическая
7. Скакалкадетская
8. Матгимнастический
9. Гимнастическийподкидноймостик
10. Кегли
11. Обруч
12. Рулеткаизмерительная
13. Щитбаскетбольныйтренировочный
14. Сеткаволейбольная

 15. Аптечка

 16.Компрессордлянакачиваниямячей

17.Воротадлямини-футбол